

# 和 COVID-19 患者生活在一起



如果与您生活在一起的人出现 **COVID-19** 症状或最近的 **COVID-19** 检测结果呈阳性，但还没有严重到需要去医院的地步，您可以通过一些方法帮助他们在家康复并保护您自己的健康。

## 选择一个“病房”：

- 如果可能，**COVID-19** 患者应单独待在关门的房间里。孩子和宠物应该远离该房间。确保该房间通风良好。打开纱窗，打开风扇，让新鲜空气进来。
- 如果您只有一间卧室，则睡在沙发或临时床垫上，这样当 **COVID-19** 患者待在他们的房间时，您可以使用其他的公共生活空间。
- 如果您必须和生病的人共用一间卧室，考虑头对脚的睡觉方式。如果可能的话，把床分隔 6 英尺放置，或者用窗帘或其他实物分隔物（硬纸板等）把生病的人和房间里的其他人分隔开



## 保持分开并经常清洁：

- 使用单独的卫生间——如果您有不止一个卫生间，那就把一个卫生间专门给 **COVID-19** 患者使用。
- 与 **COVID-19** 患者分开在单独的房间吃饭，睡觉，工作和放松。如果你们必须短暂地共用空间，您和 **COVID-19** 患者之间要保持至少 6 英尺的距离
- 经常清洁双手。
- 不要共用个人物品，如盘子、牙刷、毛巾和手机
- 每天用注册的消毒剂清洁和消毒表面、门把手和其他经常接触的表面。
- 如果家中有其他人在身边，患有 **COVID-19** 的家庭成员应佩戴布面罩。



## 如有需要，将家中的仅一名成员指定为 **COVID-19** 患者的照护者：

- 照护者不应为重症风险较高的人员。
- 照护者应清理 **COVID-19** 患者待过的地方，以及他们的床上用品、衣物和食品服务用品。
- 照护者应尽量减少与家中其他人的接触。
- 在不提供护理时，照护者应尽量减少与 **COVID-19** 患者的接触（至少保持 6 英尺的距离）。
- 照护者应了解 **COVID-19** 的紧急警告信号（呼吸困难、胸部持续疼痛或胸闷、无法醒来或保持清醒、新出现的意识模糊、嘴唇或面部发青），并知道何时致电向医生求助。



# 和 COVID-19 患者生活在一起



在保持分开的同时提供支持：

- 确保 COVID-19 患者饮用大量液体以保持水分、休息，并在与医生交谈后使用非处方药来帮助缓解症状。
- 用托盘或烤板把食物、饮料、纸巾或药物送到他们紧闭的门外。如果他们不能下床，指定的照护者应在戴面罩的情况下把物品送到“病房”。
- 即使在同一间房里也要进行虚拟联系。确保 COVID-19 患者可以与其他家人和朋友进行虚拟联系，甚至可以通过观看同一部电影或电视节目或阅读同一本书来进行互动。
- 如果在此期间需要额外的支持，您的[当地卫生部门](#)可以提供服务。



## 进行 COVID-19 检测

- 和您的医生谈谈，询问是否需要因接触病毒而接受检测。
- 在整个弗吉尼亚有很多您可以进行检测的[检测点](#)。



如果您与 COVID-19 患者生活在一起，需要自我检疫隔离多久（待在家里且远离他人）：

- 如果可以与家中的 COVID-19 患者保持分开（这意味着无接触、不能待在同一个房间、不能共享任何空间，比如同一间卫生间或卧室等），那么您应该在最后一次密切接触后检疫隔离并监测您的健康状况 14 天。
- 如果您无法与家中的 COVID-19 患者保持分开，那么您应该在 COVID-19 患者生病期间以及其被认为不再具有传染性（3 天无发热且症状改善，自症状首次出现至少 10 天或者如果为无症状患者，自其检测呈阳性后至少 10 天）后的 14 天待在家里并监测您的健康状况。这比 COVID-19 患者的时间要长，因为您在家中通过以下任何活动持续接触患者：
  - 为 COVID-19 患者提供护理
  - 与 COVID-19 患者共用卫生间、卧室或公共空间；
  - 与 COVID-19 患者在 6 英尺范围内接触 15 分钟或更长时间；
  - 直接接触 COVID-19 患者的分泌物（如被对着咳嗽或打喷嚏、拥抱或接吻、共用餐具等）。



如果您有关于 COVID-19 的更多问题，  
请联系 877-ASK-VDH3 (877-275-8343)